

小・中学生  
参加者募集！



2011 練馬区ねり丸

# 令和8年度初心者 スポーツ教室

練馬区では、区内の小・中学生を対象に、初心者スポーツ教室を実施しています。  
令和8年度は、武道・球技・体操・水泳など、17種目の教室を開催！  
初めてでも大丈夫！いろいろなスポーツを体験してください！！

## 申込方法

区ホームページ掲載の URL から電子申請  
または 往復ハガキ でお申込みください。

申込期間は、区報掲載日から約2週間。

## 問合せ

練馬区役所 スポーツ振興課 事業係

03-5984-1947（平日 9:00～17:00）

✉ SPORTS04@city.nerima.tokyo.jp

## 日程等一覧

### 武道

#### 相撲

①4/5～4/19 ②5/24～6/7

毎日曜 10:00～12:00（全3回）

【会場】総合体育館

【対象】4歳～中学生

【区報掲載】R8.3/1号



#### 少林寺拳法

①4/5～4/19 ②10/25～11/8

毎日曜 9:30～11:30（全3回）

【会場】①大泉学園町体育館②平和台体育館

【対象】小学生以上

【区報掲載】①R8.3/1号②9/21号



#### 剣道

6/14～7/19 毎日曜

13:30～15:30（全6回）

【会場】総合体育館

【対象】小学生以上

【区報掲載】5/11号

#### 空手道

9/5～10/10 毎土曜

16:00～18:00（全6回）

【会場】上石神井体育館

【対象】小学生以上

【区報掲載】8/1号



#### 柔道

9/12～10/17 毎土曜

16:00～18:00（全6回）

【会場】総合体育館

【対象】小・中学生

【区報掲載】8/11号



## 球技

### ソフトテニス

①5/9～5/30 毎土曜②R9.2/7～2/28  
毎日曜 9:30～12:30 (全4回)  
【会場】豊玉中公園庭球場  
【対象】小学生以上  
【区報掲載】①4/1号②12/21号

### キャッチバレーボール

①5/2・5/9 ②5/16・5/23 毎土曜  
16:00～18:00 (全2回)  
【会場】①平和台体育館②大泉学園町体育館  
【対象】小学1年生～4年生  
【区報掲載】4/1号

### バスケットボール

①6/6～7/11②11/7～12/12  
毎土曜 16:00～18:00 (全6回)  
【会場】①大泉学園町体育館  
②中村南スポーツ交流センター  
【対象】小学4年生～6年生  
【区報掲載】①4/21号②10/1号



### ラグビー

R9.1/30(土)9:00～15:00  
1/31(日)9:00～12:00 (全2回)  
【会場】練馬総合運動場公園  
【対象】4歳～小学4年生  
【区報掲載】12/21号

## 水泳

### 水泳

①4/16～6/18 毎木曜 17:30～19:00 (全10回)  
②9/17～11/19 毎木曜 16:00～17:30 (全10回)  
③R9.1/4～3/29 毎月曜 16:30～18:00 (全9回)  
【会場】①光が丘体育館②上石神井体育館  
③中村南スポーツ交流センター  
【対象】小学生  
【区報掲載】①R8.3/1号②8/11号③11/21号

### 喘息児水泳

【対象】喘息児(4歳～小学6年生)

※当選後に、医師による健康調査書の提出が必要です。

|   | 日程                          | 曜日 | 回数  | 会場                | 区報掲載     |
|---|-----------------------------|----|-----|-------------------|----------|
| ① | 4/6～6/29<br>15:30～17:00     | 月曜 | 9回  | 平和台体育館            | R8.2/11号 |
| ② | 4/9～6/25<br>17:00～18:30     | 木曜 | 12回 | 大泉学園町体育館          |          |
| ③ | 9/7～12/21<br>17:00～18:30    | 月曜 | 10回 | 中村南スポーツ<br>交流センター | 7/11号    |
| ④ | 9/10～11/26<br>16:00～17:30   | 木曜 | 12回 | 三原台温水プール          |          |
|   | R9.1/14～3/25<br>17:00～18:30 | 木曜 | 10回 | 光が丘体育館            | 11/11号   |
|   | R9.1/8～3/26<br>17:00～18:30  | 金曜 | 12回 | 上石神井体育館           |          |

## 陸上

### ジュニア陸上

4/12、5/10・24、6/14、8/30、  
9/13・26、10/11 土・日  
9:45～11:45 (全8回)  
【会場】練馬総合運動場公園  
【対象】小学生  
【区報掲載】R8.3/1号

## 体操

### 体操・トランポリン

5/30～6/13 毎土曜 (全3回)  
①9:30～10:15②10:30～11:15  
【会場】平和台体育館  
【対象】①4・5歳②小学生  
【区報掲載】4/21号

### 少年少女体操

10/17～11/28 毎土曜 (全6回)  
①13:45～15:10②15:20～16:45  
【会場】上石神井体育館  
【対象】①小学1・2年生②小学3～6年生  
【区報掲載】9/11号

## その他

### ローラースケート

①4/5～4/19②11/1～11/15  
毎日曜 10:00～12:00 (全3回)  
【会場】総合体育館  
【対象】5歳以上  
【区報掲載】①R8.3/1号②9/21号

### アーチェリー

5/8～6/12 毎金曜 (全6回)  
19:00～21:00  
【会場】総合体育館  
【対象】中学生以上  
【区報掲載】4/1号

### フェンシング

①5/13～6/17②11/18～12/23  
毎水曜 19:00～20:45 (全6回)  
【会場】光が丘体育館  
【対象】小学4年生～中学2年生  
【区報掲載】①4/11号②10/11号

募集開始は、区報掲載後となります。  
応募者多数の場合、抽選になることがあります。  
参加費(保険料やその他消耗品費)がかかる場合があります。  
教室日程・対象・区報掲載日等は、変更になる場合があります。  
最新情報は区ホームページをご確認ください。

URL: <https://www.city.nerima.tokyo.jp/kankomoyoshi/sports/kouza-kyoushitu/08kyousitu.html>

